



Kom videre i den rigtige retning

– personligt og professionelt



Coaching og karriererådgivning er gratis for **ALLE** medlemmer i CA

Kontakt

København
tel 3314 9245
mail kbh@ca.dk

Århus
tel 8613 3054
mail aarhus@ca.dk
www.ca.dk

CA hjælper dig videre. Det gælder uanset, om du ønsker et nyt job, eller om du ønsker at udvikle og fastholde dig i dit eksisterende arbejde. Derfor kan alle medlemmer benytte sig af gratis karriererådgivning eller coaching.

Hvad omfatter karriererådgivningen?

Karriererådgivningen tager udgangspunkt i din arbejdsmæssige situation, dine ønsker og eventuelle udfordringer. Eksempler på elementer i karriererådgivningen kunne være afklaring af kompetencer – både fagligt og personligt, gennemførelse og feedback på en personlighedstest, jobsamtaletræning, vurdering af, hvilke stillinger der matcher kompetencerne og udarbejdelse af en karriereplan.

Hvad omfatter coaching?

Coaching er en målrettet, struktureret og professionel samtale med fokus på dine personlige og arbejdsmæssige problemer og udfordringer.

Coaching handler om at understøtte en meningsfuld udviklings- og forandringsproces for dig. Dine individuelle problemer, dine mål eller dit ønske om udvikling er coaching-samtalens omdrejningspunkt. Coaching-disciplinen er karakteriseret ved, at coachen ikke præsenterer en færdig løsning, men i stedet stiller de rigtige spørgsmål, der guider dig til selv at finde de svar, der er rigtige for dig. Eksempler på emner i et coaching-forløb kunne være stress eller konflikthåndtering, kommunikation og gennemslagskraft, forholdet mellem arbejdet og privatlivet.

Hvem er det, der rådgiver og coacher?

Det er CA's medarbejdere i afdelingen Job og Karriere, der udfører rådgivningen. Vi har samlet en flok yderst kvalificerede medarbejdere, der alle har arbejdet med rekruttering, HR og personaleudvikling i erhvervslivet. Du vil derfor kunne møde bl.a. tidligere HR-konsulenter, erhvervspsykologer og konsulenter fra rekrutteringsbureauer. Alle, der udfører coaching, er certificerede.

Coaching og karriererådgivning hjælper dig med at nå dine mål

